



یه دل همیشه لوره

یادگیری و شرایط مطالعه‌ی ذهنی

رزاق خواجه زاده - مشاور آموزشی



چگونه می‌توانیم بهتر مطالعه کنیم؟ یکی از موضوعاتی که ذهن بسیاری از دانش‌آموزان و داوطلبان را به خود مشغول ساخته است. به عبارت دیگر آنان در پی شناخت و آگاهی از رمز و راز یادگیری هستند و می‌خواهند بدانند که چگونه و در چه شرایطی باید مطالعه کنند تا بهتر و بیش‌تر بیاموزند! پاسخ به این سؤال مستلزم آن است که ابتدا از فرایند یادگیری اطلاع داشته باشید و بدانید یادگیری چگونه اتفاق می‌افتد و در گام دوم شرایط فردی، زمانی و مکانی مطالعه مورد بررسی قرار گیرد. فرایند یادگیری در پنج گام مهم تشریح می‌شود:

گام نخست: نقش حواس پنجگانه

حواس پنجگانه هر کدام در یادگیری سهم مشخصی دارند، از نگاه برخی محققان بینایی ۷۵٪ - شنوایی ۱۳٪ - بویایی ۳٪ - لامسه ۶٪ و چشایی ۳٪ در یادگیری تأثیر دارد. در واقع نخستین گام برای یادگیری این است که حواس انسانی در برابر یک محرک قرار گیرد. این محرک می‌تواند صوتی دلنشین، تصویری زیبا یا صفحه‌ای از یک کتاب باشد. برای یادگیری مطالب درسی نیز ابتدا باید حواس خود را با ابزارهای آموزشی نظیر کتاب، معلم و ... مرتبط نمود.

گام دوم: انتخاب موضوع یا «توجه»

حافظه‌ی حسی از طریق حواس، اطلاعات زیادی را دریافت می‌کند، اما این اطلاعات خیلی زود از بین می‌روند. اگر از بین اطلاعات دریافت شده برخی را انتخاب کنید یعنی به آنها «توجه» کرده‌اید. آن‌گاه معنی‌دار کردن این انتخاب شده‌ها سبب ایجاد «ادراک» و انتقال اطلاعات به حافظه‌ی کوتاه‌مدت می‌شود. توجه نسبت به مطالب مورد مطالعه که از آن به «علاقه» هم یاد می‌شود از شرایط مهم مطالعه‌ی ثمربخش است. در مطالعه‌ی ثمربخش، یک صفحه از کتاب در برابر مطالعه‌کننده قرار می‌گیرد. وی بنا به دلایلی به آن توجه می‌کند و بعد علاقه‌مند به خواندن آن مطالب می‌شود. به همین دلیل در هنگام مطالعه بایستی انگیزه‌ای برای توجه، وجود داشته باشد تا صفحه‌ی مورد نظر مطالعه شود. توضیحات اضافی کتاب‌های درسی در قالب «برای مطالعه»، «بیشتر بدانید» و ... با هدف ایجاد انگیزه‌ی بیش‌تر به متن دروس افزوده می‌شوند.

هدف داشتن، در توجه کردن و برخورداری از انگیزه‌ی مناسب کمک زیادی به دانش‌آموز و داوطلب می‌کند. کسانی که هدفمند درس می‌خوانند حتی اگر تمایلی نسبت به مطالعه‌ی یک درس خاص نداشته باشند، چون آن را راهی برای رسیدن به هدف می‌دانند می‌کوشند تا پذیرش مطالعه‌ی آن را بر خود هموار نمایند.

گام سوم: معنی‌دار کردن یا «ادراک»

معنی‌دار کردن اطلاعات دریافتی که از آن به «ادراک»، یاد می‌کنیم در یادگیری تأثیر فراوانی دارد. در مراحل مطالعه‌ی صحیح گفته می‌شود که ابتدا پیش‌خوانی

کنید، بعد به طرح پرسش بپردازید و در مرحله‌ی سوم دقیق‌خوانی نمایید. در مرحله‌ی سوم است که باید مطلب را دقیق بخوانید، معنی‌دار کنید، درک نمایید و کامل بفهمید. اگر قرار است یادگیری طوطی‌وار نباشد (حفظ کردن بدون فهمیدن) باید در مرتبه‌ی نخست متن کتاب را بفهمید. اگر احساس می‌کنید در این زمینه ضعف دارید، لازم است ابتدا معنی لغات و اصطلاحاتی که نمی‌دانید مشخص کنید اگر هم چنان عدم دریافت محتوا ادامه داشت، مطلب را به قطعات کوچک‌تر تقسیم نمایید و دوباره بخوانید، این کار تا زمانی که معنی کامل و دقیق متن یا «پاراگراف» را درک کنید باید ادامه داشته باشد. به عنوان مثال؛ در درس دین و زندگی می‌خوانیم که «رهبانیت یکی از آسیب‌های تربیت دینی است» برای فهم این جمله باید معنای کلمه «رهبانیت» را بدانید و آن معنی را به این جمله ربط دهید و مفهوم جمله را درک کنید. این گام بسیار مهمی است که اگر بدون توجه به آن به مرحله دیگر بروید دچار مشکل خواهید شد.

گام چهارم: ارتباط دادن مطالب جدید با مطالب پیشین:

برای ماندگاری بهتر مطالب در ذهن باید مطالب جدید با مطالب پیشین ارتباط داده شود. اگر یادگیرنده بتواند مطالب جدید را به مطالبی که قبلاً آموخته است، ارتباط دهد، یادگیری وی معنادار می‌شود و در نتیجه مطالب به حافظه‌ی بلندمدت منتقل و در آن بهتر ثبت می‌شود. هم‌چنان که در مقوله‌ی آموزش گفته می‌شود «آموزش باید از جایی که فرد در آن است آغاز شود» در یادگیری نیز باید به این موضوع توجه شود.

بسیاری از دانش‌آموزان و داوطلبان، نمی‌توانند این ارتباط را به‌ویژه در جریان حل مساله برقرار کنند، در حل مساله، دانش و مهارت‌های قبلاً آموخته شده، در موقعیت‌های تازه به‌کار گرفته می‌شود. به عنوان مثال معلم در کلاس یاد می‌دهد $2+2=4$ اما در امتحان پرسشی می‌پرسد که پاسخ آن عدد ۴ است، اما به شکل دیگری به دست می‌آید مثلاً $3+1=4$. اگر دانش‌آموز مفهوم عدد ۴ را به درستی درک کرده باشد پاسخ سؤال را می‌فهمد و گرنه این مساله از نظر او قابل حل نخواهد بود!

گام پنجم: تکرار کردن

برای اینکه مطالب به خوبی یاد گرفته شوند و یا به تعبیر مطالب در حافظه‌ی بلند مدت تثبیت پیدا کند، باید مطالب آموخته شده را تکرار کنید. تکرار آن قدر اهمیت دارد که در مورد آن گفته‌اند: «لَدَّرْسِ حَرْفٍ وَ التَّمْرِينِ الْفَأْ». درس یک کلمه (یک‌بار) است و تمرین (تکرار) آن هزاربار! ابداع «جعبه‌ی لایتتر» یا تکنیک «Tick eight» و سایر روش‌های تکرار و یادآوری همه یک حرف می‌زنند. و آن حرف این است که: یادگیری ماندگار باید با تکرار همراه باشد و این کار باید در فواصل زمانی مختلف انجام گیرد.